FÉLIX MIRANDA QUESADA
Coaching y Consultoría
info@felixmiranda.com

Un Viaje de Prioridades: Redescubriéndote en el Silencio de lo Importante

Por el Profesor Félix Miranda Quesada

Introducción

He estado reflexionando sobre cómo, a lo largo del año, muchos terminamos alejándonos de nosotros mismos, no por falta de voluntad, sino por la fuerza arrasadora de lo urgente. Entre responsabilidades laborales, compromisos sociales y deberes familiares, solemos dejar lo importante —nuestra salud emocional, nuestra paz interior, nuestro propósito— para después. Y ese "después" nunca llega. Por eso, decidí escribir este reporte: como un faro, como una pausa necesaria, como una mano amiga que te recuerda que tú también mereces estar en tu lista de prioridades.

El ruido de lo urgente versus el silencio de lo importante

Lo urgente grita: plazos, notificaciones, imprevistos. Te atrapa en una rueda que nunca se detiene. Lo importante, en cambio, susurra. Habla en voz baja, porque sabe que solo el corazón dispuesto lo escuchará. Lo importante es tu bienestar, tus vínculos reales, tu propósito más profundo.

"Lo urgente hace ruido, aunque no siempre es importante; lo importante, aunque no siempre es urgente, guarda silencio, porque está consciente de que los sabios sabrán ver en él, la esencia de la urgencia en el tiempo."

Priorizar no es abandonar, es elegir con sabiduría

Vivir con intención es entender que no puedes con todo, y está bien. Priorizar no significa dejar cosas sin hacer por negligencia, sino hacer

primero lo que construye tu bienestar. Es elegir conscientemente y con propósito.

Ejercicio práctico:

Haz una lista de 10 cosas que hiciste ayer. ¿Cuántas eran urgentes? ¿Cuántas eran importantes? Si haces esto por lo menos durante 3 días podrás obtener un patrón muy revelador.

El impacto emocional de vivir desalineado

Cuando te desconectas de lo importante, te desconectas de ti. La ansiedad aumenta, el sueño se altera, la motivación se desploma. Terminas agotado sin saber por qué. Vivir desalineado emocionalmente pasa factura, y esa deuda solo la puedes saldar tú.

Estas son algunas señales de alerta:

- Irritabilidad frecuente
- Sensación de vacío o insatisfacción
- Cansancio constante, incluso tras descansar

Ejemplos reales de lo urgente y lo importante en la vida cotidiana

- Urgente: revisar redes sociales mientras almuerzas
- Importante: comer con conciencia, saborear, agradecer

- Urgente: cumplir una tarea que puede esperar
- Importante: pasar una hora con tus hijos, sin pantallas

Recupera el control de tu tiempo emocional

El tiempo es el recurso más democrático del mundo: todos tenemos 24 horas. Pero no todos lo usamos igual. Invertir tu tiempo en lo importante no solo mejora tu productividad, mejora tu calidad de vida.

Recomendación: Agenda bloques de “tiempo personal” como si fueran reuniones sagradas. Respétalos y protégelos.

FÉLIX MIRANDA QUESADA
Coaching y Consultoría
info@felixmiranda.com

Frases que pueden reprogramar tu enfoque

- "Lo urgente me distrae, lo importante me construye."
- "Cada 'sí' que doy a lo urgente, es un 'no' que me doy a mí."
- "Quien se prioriza, se dignifica."

Tip: Escribe las frases anteriores y otras similares y colócalas donde las veas cada día.

Herramientas prácticas para enfocarte en lo que importa

- Técnica del bloque sagrado: agenda un espacio diario de 25 minutos solo para ti.
- Diario de prioridades: al final de cada día, anota una cosa que hiciste por ti.
- Círculo de enfoque: dibuja un círculo y coloca dentro lo importante, y deja fuera lo que te aleja.

Cómo saber si estás en tu lista de prioridades

Hazte estas preguntas:

- ¿Me he cuidado esta semana?
- ¿He dicho "no" a algo que me quitaba paz?
- ¿He hecho algo que me apasiona?
- ¿He descansado sin sentir culpa?

Si la mayoría de tus respuestas son "no", es hora de hacer cambios.

Date el permiso que necesitas y mereces

¿Qué pasaría si te dieras permiso de descansar? De no cumplir con todo. De priorizar tu bienestar por encima del "deber ser". Los demás seguirán adelante, pero tú, tú podrías comenzar a florecer.

Frase poderosa: Cuando me cuido, el mundo no se detiene, pero mi mundo comienza a girar mejor.

FÉLIX MIRANDA QUESADA
Coaching y Consultoría
info@felixmiranda.com

El arte de escucharte

Escúchate. No necesitas más horas en el día, necesitas más conciencia en cada hora. Haz silencio y pregúntate: ¿qué es realmente importante para mí hoy? Ahí empieza todo. No dejes que el ruido de lo urgente te impida escuchar la voz de tu propia alma.

Viaje consciente

Este no es el fin, es un nuevo comienzo. Sigue caminando con intención, con propósito, con amor propio. Y recuerda: ponerte como prioridad no es egoísmo, es sabiduría.